সাধাৰণ

খোৱা বস্তুৰ গুণাগুণ।

শ্ৰীমথুৰানাথ শৰ্ম্মা, বি, এস্, চি।

সাধাৰণ

খোৱা বস্তুৰ গুণাগুণ।



সংগ্ৰাহক,
শ্ৰীমথুৰানাথ বৰুৱা বি, এম্, ডি
যোৰহাট।

প্ৰকাশক,
ৰৰকটকী কোম্পানী,
যোৰহাট।

প্ৰথম তাঙৰণ
৫০১ শঙ্কৰাব্দ, ১৮৭২ শক।

[মূল্য ৷৹ অনা

যোৰহাট অন্নদা প্ৰিণ্টিং হাউচত
শ্ৰীগৌৰীচৰণ বৰকটকীৰ দ্বাৰা
ছাপা কৰা হল।
১৯৫০ চন।

পাতনি।

সুস্থ-সবল মানুহে যাতে নিজৰ স্বাস্থ্য অটুট ৰাখিব পাৰে আৰু অসুখীয়া মানুহে যাতে নিজৰ বেমাৰ-আজাৰ উপশম আৰু শক্তিলাভ কৰিব পাৰে সেইবাবে ৰোগী-নিৰোগী সকলো মানুহে খোৱা বস্তুৰ গুণাগুণ জনা একান্ত আৱশ্যক।

এইটো সদায় মনত ৰাখিব লাগে যে কেৱল ঔষধেই বেমাৰ দূৰ কৰিব নোৱাৰে। যদি কুপথ্য খায় তেন্তে নামজ্বলা ডাক্তৰ কবিৰাজৰ ঔষধেও বেমাৰ ভাল কৰিব নোৱাৰে।

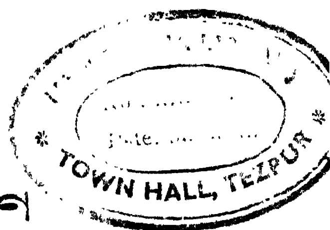
এইটোও জানি থব লাগে যে, সকলো সময়তে দ্ৰব্যগুণকে ধৰি পথ্য নিৰ্ব্বাচন কৰিলে সুফল পোৱা নেযায়, বেলেগ মানুহৰ বেলেগ প্ৰকৃতি অনুসাৰে আহাৰ নিৰ্ব্বাচন কৰি লব লাগে।

দ্ৰব্যগুণ জনা যেনে আৱশ্যক ব্যৱহাৰ কৰা মানুহৰ প্ৰকৃতি জনাও তেনে আৱশ্যক। নিজৰ বুদ্ধি আৰু অভিজ্ঞতাৰ দ্বাৰা আৰু অৱস্থা-বিশেষে পথ্য নিৰ্ব্বাচন কৰা নিতান্ত আৱশ্যক। আমি সদায় ব্যৱহাৰ কৰা কিছুমান বস্তুৰ গুণাগুণ সংগ্ৰহ কৰি ইয়াত দিয়া হৈছে। ইয়াৰ দ্বাৰা সৰ্ব্বসাধাৰণৰ অলপ উপকাৰত আহিলে যত্ন সফল হোৱা বুলি ভাবিম। ইয়াত অনেক ভুল ভ্ৰান্তি হব পাৰে, সেইবিলাক জানিবলৈ দি ভৱিষ্যতে শুধৰাবলৈ সুবিধা দিলে পৰম কৃতাৰ্থ মানিম।

চিলং,
৩।৮।৪৭

শ্ৰীমথুৰানাথ বৰুৱা
বি, এম, ভি।

সূচী।



সাধাৰণ

খোৱা বস্তুৰ গুণাগুণ

পানী।

পানীৰ সাধাৰণ গুণ—মধুৰ ৰস, শীতল, ৰুচিকৰ, অগ্নিবৰ্দ্ধক, পাচক, লঘুপাক, বল-বুদ্ধি-বীৰ্য্য-তুষ্টি আৰু পুষ্টিবৰ্দ্ধক আৰু পিয়াহ, আলস্য, ভ্ৰান্তি, নিদ্ৰা, মোহ, শ্ৰান্তি আদি নিবাৰক।

আধাৰ আৰু কালভেদে পানীৰ গুণ বেলেগ বেলেগ হয়।

সাগৰৰ পানী—ত্ৰিদোষ বৰ্দ্ধক।

নৈৰ " —ঘন, ৰুক্ষ, গুৰুপাক, বায়ুবৰ্দ্ধক, আৰু কফ-নাশক। যি নৈ বেগেৰে বয় সেই নৈৰ পানী নিৰ্ম্মল, লঘু। যি নৈৰ গতি মন্দ সেই নৈৰ পানী গধুৰ।

নিজৰাৰ পানী—লঘু, সুপথ্য, অগ্নিদ্দীপক আৰু কফনাশক।

বিলৰ পানী—বাতজনক, সোৱাদ, কেহা আৰু কটুপাকী।

ডাঙৰ পুখুৰীৰ পানী—লঘু, কেহা, পিত্তজনক, খাৰুৱা, আৰু কফ-বাতনাশক।

সৰু পুখুৰীৰ পানী—গুৰুপাকী, উদ্বেগজনক, মলৰোধক আৰু দোষজনক।

নাদৰ পানী—বাত আৰু কফনাশক, অগ্নিদ্দীপক, লঘুপাকী, পিত্তনাশক, খাৰুৱা আৰু লুণীয়া। গৰম কালত চেঁচা আৰু শীতকালত গৰম।

পথাৰৰ পানী- গুৰুপাকী, দোষজনক।

বৰষুণৰ পানী—নির্দ্দোষ পাত্রত গ্রহণ কৰিলে ত্রিদোষ-নাশক, বলকাৰক, ধাতু পুষ্টিজনক আৰু মেধাবৰ্দ্ধক।

বর্ষাকালত—গুৰু, উদ্বেগজনক আৰু মধুৰ।

গ্রীষ্মকালত—উদ্বেগজনক নহয়।

শৰৎকালত—লঘু আৰু উদ্বেগ নজন্মায়।

হেমন্তকালত—স্নিগ্ধ, বলকাৰক, শুক্রবৰ্দ্ধক, গুৰুপাকী।

শিশিৰকালত—কফ আৰু বাতনাশক হেমন্ত কালতকৈ লঘু।

বসন্তকালত—কেহা, মিঠা আৰু ৰুক্ষ।

শীতল পানীৰ গুণ—উন্মাদ, মূৰ্চ্ছা, বমি, পিত্তজ্বৰ, পৰিশ্রম, মনৰ গ্লানি, পিয়াহ, দাহ, মদাত্যৰ ৰোগ আৰু বিষনাশক, পৰিপাক হবলৈ এক প্রহৰ সময় লাগে।

গৰম পানীৰ গুণ—কাহ, জ্বৰ আৰু আমবাত নাশক, অগ্নিদ্দীপক আৰু বস্তিশোধক, ৰাতি গৰম পানী খালে বদ্ধকফ আৰু বাতৰোগ নাশ হয় আৰু অজীর্ণ আহাৰো জীৰ্ণ যায়।

যি পানী গৰম কৰোতে আধা শুহি যায় সেই পানী পিত্তনাশক। যি পানী গৰম কৰোতে তিনি ভাগৰ এভাগ শুহি যায় সেই পানী বাত নাশক।

যি পানী গৰম কৰোঁতে তিনি ভাগ শুহি যায় সেই পানী কফ-নাশক আৰু শীতল।

ঋতু ভেদত তপত পানী কৰাৰ নিয়ম ঃ—পানী গৰম কৰোঁতে হেমন্তকালত আৰু শীতকালত চাৰি ভাগৰ এভাগ, গ্ৰীষ্মকালত আৰু শৰৎকালত আধাভাগ, বসন্তকালত তিনি-ভাগ, আৰু বৰ্ষাকালত আঠভাগৰ সাতভাগ শোহাব লাগে।

গাখীৰ।

মানুহৰ সকলো প্ৰকাৰৰ খোৱা বস্তুৰ ভিতৰত শৰীৰ ৰক্ষাৰ নিমিত্তে গাখীৰেই সকলোতকৈ শ্ৰেষ্ঠ। শৰীৰ ৰক্ষাৰ নিমিত্তে যি যি বস্তুৰ আৱশ্যক সেই সকলোবোৰেই গাখীৰতে আছে। শিশুৰ গাখীৰেই একমাত্ৰ প্ৰধান খাদ্য। সি অইন বস্তু নেখায়ো অকল গাখীৰ খায়েই জীয়াই থাকিব পাৰে। সকলো জন্তুৰ গাখীৰতকৈ গৰুৰ গাখীৰেই এটাইতকৈ ভাল।

গৰুৰ গাখীৰ—সুমধুৰ, স্নিগ্ধ, সাৰক, বল, পুষ্টি, মেধা, বুদ্ধি, আৰু আয়ুবৰ্দ্ধক, জৰা-ব্যাধি নাশক, বাত-পিত্ত, ৰক্তদোষ আৰু বিষদোষনাশক।

ম'হৰ গাখীৰ—গুৰুপাক, মধুৰ ৰস, শুক্ৰকাৰক, বল, কফ, নিদ্ৰা আৰু ক্ষুধাবৰ্দ্ধক, ৰক্তপিত্ত আৰু দাহৰোগৰ হিতকৰ।

ছাগলীৰ গাখীৰ—লঘু, শীতবীৰ্য্য, ৰক্তপিত্ত, অতি সাৰ, ক্ষয়, কাহ আৰু জ্বৰনাশক। ত্ৰিদোষ আৰু সকলো ৰোগনাশক।

সময় বিশেষত গাখীৰৰ গুণ—পুৱা গাখীৰ খালে শৰীৰৰ পুষ্টি, অগ্নিৰ দীপ্তি আৰু শুক্ৰ বৃদ্ধি হয়। দুপৰীয়া গাখীৰ খালে বলকাৰক, কফহাৰক, পিত্তনাশক আৰু অগ্নিদ্দীপক। ৰাতি গাখীৰ খালে শৰীৰৰ হিতসাধন, নানা দোষনাশক আৰু চকুৰ জ্যোতি বেচি হয়। ৰাতি পি খোৱাহে বৰ ভাল। গাখীৰ খীৰায়েই খালে স্বাস্থ্যৰ নিমিত্তে বৰ ভাল ; কিছুমান পৰ থাকিলে গৰম কৰি খোৱাহে ভাল। গৰুৰ বা মহৰ গাখীৰ গৰম থাকোঁতেই খোৱা ভাল কিন্তু ছাগলীৰ গাখীৰ গৰম কৰি চেচা হলেহে খাব লাগে। নতুন জ্বৰ, কাহ-কফত গাখীৰ বিষতুল্য। পুৰণা জ্বৰ আৰু কফত উপকাৰী। নিউমনিয়া, ইনফ্লুয়েঞ্জাত গাখীৰ বিহ বুলি ধৰিবলৈ কৈছে। চকুৰ বেমাৰত আবেলি খীৰোৱা গাখীৰ উপকাৰী। গাখীৰত লোণ বা টেঙা মিহলাই খোৱা অনুচিত, নানাৰকম বেয়া চৰ্ম্মৰোগ হয়, ৰক্ত দূষিত হয়, কুষ্ঠ পৰ্য্যন্ত হব পাৰে। নহৰু বা পনৰু খোৱাৰ পিচত গাখীৰ খালে নানাৰকম ব্যাধি আৰু ৰক্ত দূষিত হয়।

ক্ষীৰ—পুষ্টিকাৰক।

দৈ (গৰুৰ)—অতি মধুৰ ৰস, বলকাৰক, পবিত্ৰ, স্নিগ্ধ, ৰুচিপ্ৰদ, তৃপ্তিকৰ, অগ্নিদ্দীপক, পুষ্টিকাৰক, অৰুচি আৰু কৃযতা-নাশক, বায়ুনাশক।

দৈ (মহৰ)—গৰুৰ দৈতকৈ গুৰুপাক, বক্ষবৰ্দ্ধক, নিদ্ৰা, গ্লানি আৰু ত্ৰিদোষ বৰ্দ্ধক

দৈ (ছাগলীৰ)—লঘু, ত্ৰিদোষ নাশক আৰু অগ্নিদ্দীপক, শ্বাস, কাহ, অৰ্শ, ক্ষয় আৰু কৃশতানাশক।

তক্ৰ—আয়ুৰ্ব্বেদত কোৱা আছে যে, তক্ৰ খোৱা মানুহৰ বেমাৰ হব নোৱাৰে, দেৱতাসকলৰ অমৃত যেনে লাগে মানুহৰ তক্ৰও তেনে—ত্ৰিদোষ নাশক, সৰ্ব্বৰোগ নাশক।

যি তক্ৰৰ মাখন একেবাৰেই তুলি লোৱা হয় সেই তক্ৰ লঘু। যি তক্ৰৰ অলপ মাখন তুলি লোৱা হৈছে সি অলপ গুৰু, শুক্ৰকাৰক আৰু কফজনক।

যি তক্ৰৰ পৰা একেবাৰেই মাখন তুলি লোৱা নহয় সেই তক্ৰ গুৰু, কফজনক আৰু পুষ্টিকাৰক।

তক্ৰৰ প্ৰকাৰ ভেদ—ঘোল, মথিত, তক্ৰ, উদশ্বিৎ আৰু চাচ্চকা। নিৰ্জ্জল দৈ সৰেৰে সৈতে মথিলে ঘোল, সৰ গুচাই মথিলে মথিত, ৪ ভাগৰ এভাগ পানী দি মথিলে তক্ৰ, আধা পানী দি মথিলে উদশ্বিৎ, বেচি পানী দি মথিলে চচ্চিকা বুলি কয়।

তক্ৰ সেৱনৰ দোষ—ক্ষত ৰোগত, দুৰ্ব্বলতাত, তৃষ্ণা আৰু মূৰ্চ্চা ৰোগত ৰক্ত-পিত্তদোষত, সূতিকা ৰোগত গৰম কালত তক্ৰ অহিতকৰ।

গৰুৰ ঘিউ—স্নিগ্ধ, মধুৰ ৰস, গুৰুপাক, চকুৰ হিতকৰ, শুক্ৰজনক, অগ্নিবৰ্দ্ধক, বল, বুদ্ধি, মেধা, স্মৃতি, কান্তি আৰু লাবণ্য বৰ্দ্ধক। পবিত্ৰ, আয়ুকৰ, মঙ্গলজনক, পাপনাশক, ৰুচিপ্ৰদ, জৰা ব্যাধি বিনাশক, ত্ৰিদোষনাশক।

মহৰ ঘিউ—গুৰু মধুৰ ৰস। কফকাৰক, বায়ুনাশক ৰক্ত পিত্ত নাশক আৰু শুক্ৰবৰ্দ্ধক।

ছাগলীৰ ঘিউ—অগ্নিবৰ্দ্ধক, চকুৰ হিতকাৰক, বলবৰ্দ্ধক, স্বাস, কাহ আৰু ক্ষয়ৰোগৰ হিতকৰ।

মাখন—লঘু পাক, পুষ্টিবল আৰু অগ্নিবৰ্দ্ধক, চকুৰ ৰোগ, বায়ুপিত্ত, কফনাশক আৰু অৰ্শ নাশক।

লোণ।

সাধাৰণ লোণ—পাচক, সাৰক, অগ্নিদ্দীপক, মলসাৰক, স্নিগ্ধ, ৰুচিকাৰক, জলীয়া স্বভাৱ, দৃষ্টিশক্তি আৰু শুক্ৰনাশক ও লঘুপাকী।

সৈন্ধব লোণ—ত্ৰিদোষ নাশক আৰু চকুৰ হিতকৰ।

তেল।

সৰিয়হৰ তেল—লঘু, তীক্ষ্ণ, উষ্ণবীৰ্য্য, পিত্তবৰ্দ্ধক, কফ, ক্ৰিমি, পাণ্ডু, কুষ্ঠ, কণ্ডু, অৰ্শ, বায়ু, ব্ৰণ, মেদৰোগ আৰু কাণৰ বেমাৰৰ হিতকৰ।

তিলৰ তেল—বল, শুক্ৰ আৰু কফবৰ্দ্ধক। চকু আৰু চুলিৰ হিতকৰ। বায়ু, কণ্ডু, ক্ৰিমি আৰু ব্ৰণনাশক।

নাৰিকলৰ তেল—বাজীকাৰক, গুৰুপাক, ক্ষীণ ধাতুৰ পুষ্টিকাৰক, বাত, পিত্ত প্ৰশমক। নষ্ট শুক্ৰ, প্ৰমেহ, শ্বাস, কাহ, যক্ষ্মা স্মৃতিশক্তিহীনতা আৰু ক্ষতৰোগৰ পৰম হিতকৰ।

এৰি তেল—বিৰেচক, বেদনা নাশক, উদৰৰোগ, বিষম জ্বৰ, শোথ, ক্রিমি আৰু কুষ্ঠ ৰোগৰ হিতকৰ।

ডাইল।

মগু--লঘুপাক, সাৰক, কফ-পিত্তনাশক, চকুৰ হিতকাৰক, জ্বৰ নিবাৰক।

মাটি—গুৰুপাক, ৰুচিকৰ. তৃপ্তিকৰ, বলকাৰক, শুক্রবৰ্দ্ধক, মলমূত্ৰ নিঃসাৰক, স্তন্যবৰ্দ্ধক, মেদোজনক, কফ-পিত্তকাৰক, অৰ্শ, শ্বাস আৰু শূলনাশক। জ্বৰ, কফ আৰু পেটৰ অসুখত অপকাৰী।

মচুৰ—লঘুপাক, ৰুক্ষ, কফ, পিত্ত, ৰক্তদোষ আৰু জ্বৰনাশক। মচুৰ ভালকৈ সিজাই তাৰ ওপৰৰ পানী ৰোগীৰ পথ্যৰূপে ব্যৱহাৰ কৰা যায়।

অৰহৰ—লঘু, বৰ্ণপ্ৰসাদক, কফ, পিত্ত, ৰক্তদুষ্টি নাশক। তেঙাপানী অহা আৰু অজীৰ্ণ হলে অপকাৰী।

বুত—ৰুক্ষ, বিদাহী, বাতজনক আৰু পেটৰ ক্ষোভকাৰক। গোটা বুত তিয়াই খালে কফ আৰু পিত্ত নাশক।

মতৰ—আমদোষকাৰক, কফ আৰু পিত্ত বিনাশক, পুষ্টিকৰ, বাত, মগজৰ বেমাৰ আৰু কোষ্ঠকাঠিন্যত অপকাৰী।

খেচাৰী—ৰুচিকৰ আৰু কফ, পিত্তনাশক। খঞ্জতা, পঙ্গুতা, শূল, অৰ্শ আৰু হৃদ্ৰোগ-উৎপাদক। বাত আৰু মগজৰ বেমাৰ আৰু কোষ্ঠকাঠিন্যত অপকাৰী।

শাক পাচলি।

শাকৰ সাধাৰণ গুণ—গুৰুপাক, ৰুক্ষ, বিদাহী, অতি মলজনক, মলমূত্র নিঃসাৰক, অধিককৈ খালে স্মৃতিশক্তি নাশ কৰে। কিন্তু কমকৈ খালে অপকাৰ সিমান নকৰে বৰং উপকাৰহে কৰে। কিছুমান শাকৰ আৰু পাচলিৰ গুণাগুণ তলত দিয়া হৈছে।—

কলমৌ শাক—শুক্রবৰ্দ্ধক, স্তন দুগ্ধবৰ্দ্ধক, গুৰুপাকী, কেহা আৰু বলকাৰক।

কচু শাক—মলভেদক, গুৰুপাকী, পিত্তজনক, আমবাত কাৰক।

কলামাহৰ শাক—ভেদক, লঘু, তিতা আৰু ত্রিদোষ নাশক।

খুতৰা শাক—উষ্ণপাকী, ৰক্তপিত্ত আৰু বিষনাশক।

চুকা শাক—অতিশয় গুৰুপাকী, বাতনাশক আৰু পিত্তবৰ্দ্ধক।

চাৰৈঙেটেঙা শাক—কফ আৰু বাতনাশক, ক্রিমিকাৰক, গ্রহণীৰ হিতকাৰক, সকলো ৰকমৰ পেটৰ অসুখৰ বাবে উপকাৰী।

ঝিলমিল শাক—লঘুপাকী, ক্রিমিনাশক, বুদ্ধি, অগ্নি, বলবৰ্দ্ধক, ক্ষাৰৰস, ৰুচিকাৰক, আৰু মল নিঃসাৰক।

ধেৰুৱা বা মূলা শাক—উষ্ণবীৰ্য্য, কফ আৰু পিত্তবৰ্দ্ধক, ঘিউ বা তেল দি সিজালে সি ত্রিদোষনাশক।

দহিকচু—ত্রিদোষনাশক, ৰতিশক্তিবৰ্দ্ধক, বলকাৰক।

নিমপাত—চকুৰ হিতকৰ, পিত্তদোষনাশক, ক্রিমি, কণ্ডু, খহু-খজুৱতি আৰু অৰুচিনাশক।

পুৰৈ শাক—পুষ্টিকৰ, বলকৰ, ৰুচিকাৰক বায়ু আৰু পিত্তনাশক, নিদ্ৰাজনক আৰু কফবৰ্দ্ধক।

পালেং শাক—কফ আৰু পিত্তনাশক, ৰুক্ষ্ম আৰু বাতৰোগৰ উপকাৰক।

পনৌনৌৱা শাক—গৰম, মূত্ৰকাৰক, কফ, বায়ু, মল-ৰোধ ব্ৰন, শোথ আৰু উদৰ ৰোগ নাশক।

ব্ৰাহ্মী শাক—মল ভেদক, স্বৰবৰ্দ্ধক, আৰু পিত্ত আৰু কফ-নাশক।

মৰা শাক—ক্ৰিমি আৰু ৰক্তপিত্তনাশক।

মনোৰা বা হেলঞ্চ শাক—প্লীহা, অৰ্শ, শোথ, ৰক্তদোষ, বাতৰক্ত আৰু পিত্তবিকাৰত হিতকাৰী।

মতৰ মাহৰ শাক—ভেদক, লঘু, তিতা আৰু ত্ৰিদোষ-নাশক।

মানিমুনি শাক—কাহনাশক, সাৰক, প্লীহা, মেহ, পাণ্ডু, ক্ৰিমি, অৰ্শ, গ্ৰহণী আদি ৰোগনাশক।

মৰিচা—মধুৰ, শীতল, মলৰোধক, পিত্তনাশক আৰু গুৰুপাকী।

মাটিকাদুৰি—অগ্নিদ্দীপক, স্নিগ্ধ, প্লীহা, অৰ্শ, বাত আৰু কফনাশক।

লফা শাক—পিচল, মধুৰ, গুৰুপাক, কফবৰ্দ্ধক।

লাই শাক—গুৰুপাকী, মলৰোধক ত্ৰিদোষবৰ্দ্ধক।

ভেদাই লতা—সাৰক, বলকাৰক, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, বেদনা নাশক, ভগ্ন সংযোজক, বাত, কফ আৰু শোথ ৰোগৰ হিতকৰ।

বক্ ফুল—বায়ুপিত্ত প্ৰশমক—কুকুৰী-কণা ভাল হয়।

সৰিয়হৰ শাক—গুৰু, ৰুক্ষ, বিদাহী, ত্ৰিদোষ জনক—ইয়েই ৰৰ বেয়া শাক।

আলুগুটি—গুৰুপাক, কফনাশক, বায়ুবৰ্দ্ধক, পুষ্টিকাৰক।

উৰহী—গুৰুপাক, অগ্নি, বল আৰু শুক্ৰ ক্ষয়কাৰক।

ওলকচু—লঘু, অগ্নিদ্দীপক, ৰুচিকাৰক, অৰ্শ, কফ আৰু প্লীহা বিনাশক, খৰ, ৰক্তপিত্ত আৰু কুষ্ঠৰোগৰ অহিতকৰ।

ওলকবি—কফ আৰু পিত্ত নাশক, ৰুচিকাৰক, অ গ্নদ্দীপক।

কেৰেলা (তিতা)—লঘু, তিতা, অগ্নিদ্দীপক, জ্বৰ, পিত্ত, কফ, পাণ্ডু মেহ আৰু ক্ৰিমিনাশক।

জিকা—শীতল, কফ-বাতকাৰক, পিত্তনাশক, অগ্নিদ্দীপক, জ্বৰ শ্বাস আৰু ক্ৰিমি নিবাৰক।

কোমোৰা—জালি—পিত্তনাশক। কেচা বুঢ়া নোহোৱা—কফকাৰক। পকা—লঘু, অগ্নিদ্দীপক, শুক্ৰ আৰু পুষ্টিকাৰক বায়ু পিত্তনাশক।

জাতিলাউ—মলভেদক, গুৰুপাকী, পিত্তনাশক, আৰু কফকাৰক।

পচলা—শীতবীৰ্য্য, ৰুচিকাৰক, অগ্নিবৰ্দ্ধক, যোনিদোষ আৰু ৰক্তপিত্তনাশক।

পুৰাকল—মলৰোধক, পুষ্টিকৰ, বলবৰ্দ্ধক।

পটোল—পাচক, তৃপ্তিকৰ, শুক্ৰকাৰক, লঘু, স্নিগ্ধ, অগ্নিদ্দীপক, কাহ, ৰক্তদোষ, জ্বৰ, ক্ৰিমি আৰু ত্ৰিদোষনাশক।

ধুন্দুলি—তিতা, মধুৰ ৰস, শীতল, ৰুচিকৰ, তৃপ্তিজনক, বায়ু, পিত্ত, ৰক্তদোষ, শোথ, জড়তা আৰু মূত্ৰৰোগৰ হিতকৰ।

বাঁহৰ গাজ (খৰিচা নহয়) কটু, কষায়, মধুৰ ৰস, শীতল, ৰুক্ষ, গুৰুপাক, সাৰক, ৰুচিকৰ, বিদাহকাৰক, কফনাশক, বাতপিত্ত বৰ্দ্ধক।

বন্ধা কবি—গুৰুপাক, বল আৰু পুষ্টিকাৰক, বাত আৰু শ্লেষ্মাজনক।

ফুলকবি—গুৰুপাক, পুষ্টিকাৰক, বলকৰ, বায়ুবৰ্দ্ধক।

বেঙেনা—উষ্ণবীৰ্য্য, অগ্নিদ্দীপক, বল, পুষ্টি আৰু শুক্ৰ-বৰ্দ্ধক, জ্বৰ বায়ু. আৰু কফবিনাশক। কুমলীয়া—কফ আৰু পিত্তনাশক। বুঢ়া—পিত্তকাৰক। বগা পোৱাল বেঙেনা—অৰ্শ-ৰোগৰ হিতকৰ। পোৰা বেঙেনা—কফ বায়ু আৰু আম-দোষনাশক।

ভাতকেৰোলা—শুক্ৰনাশক, ৰুচিকাৰক, কফ আৰু বাত নাশক।

ভোল—শীতল, ক আৰু পিত্তকাৰক।

ভেণ্ডি—শীতল, ৰুচিকৰ, মলভেদক, মূত্ৰকাৰক, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, অশ্মৰী নাশক আৰু পিত্ত শ্লেষ্মাৰ উপকাৰক।

ৰঙালাউ—মধুৰ ৰস, শীতল, গুৰুপাক, শুক্ৰজনক, পুষ্টিকৰ, পিত্ত, আৰু বায়ুনাশক।

মূলা—গুৰুপাক, দুষ্পাচ্য, উদৰ স্তম্ভকাৰক, মূলাৰ ফুল—কফ আৰু পিত্তনাশক, গুটি—কফ আৰু বাতনাশক, শুকান মূলা—হাত ভৰি উখহাত উপকাৰী।

মানকচু—ৰক্তপিত্ত আৰু শোথ নাশক, ৰক্তপৰিষ্কাৰক।

ৰঙাআলু—কফনাশক, পিত্তকাৰক আৰু বলকাৰক।

মতৰ—গুৰুপাক আৰু ৰুচিকৰ।

কলদিল—শীতবীৰ্য্য, ৰক্তপিত্ত আৰু ক্ষয় নিবাৰক।

নহৰু—মূলত—কটুৰস, পাতত—তিতাৰস, ঠাৰিত—কষায় ৰস, ঠাৰিৰ আগত—লৱণ ৰস, গুটিত—মধুৰ ৰস, আছে। স্নিগ্ধ, উষ্ণবীৰ্য্য, পাচক, সাৰক, পুষ্টিকৰ, বলকাৰক, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, কণ্ঠশোধক, ভগ্নসন্ধান কাৰক, বৰ্ণপ্ৰসাদয়ক, মেধাজনক, চকুৰ হিতকৰ, পিত্তবৰ্দ্ধক জৰা-ব্যাধিনাশক, হৃদ্‌ৰোগ, অৰুচি, অগ্নিমান্দ্য, জীৰ্ণজ্বৰ, শ্বাস, কাহ, শোথ, অৰ্শ, ক্ৰিমি, বায়ু আৰু কফনাশক।

পিয়াজ—নহৰুৰ দৰেই গুণ বিশিষ্ট। মধুৰ ৰস, কফকাৰক, বলকাৰক, বীৰ্য্যবৰ্দ্ধক আৰু বায়ুনাশক।

মাছ।

মাছ বৰ শক্তিকাৰক, শুক্ৰবৰ্দ্ধক আৰু বাতৰোগৰ পক্ষে উপকাৰী, মাছত বৰ ফচ্‌ফৰচ্‌ আছে। মগজ খটাব লগীয়া কাম কৰা মানুহৰ পক্ষে আৰু টান কাম কৰা মানুহৰ পক্ষে বৰ উপকাৰী, সৰু মাছ ডাঙৰ মাছতকৈ লঘুপাকী।

নৈৰ মাছ পুখুৰী বা বিলৰ মাছতকৈ উপকাৰী। সকলো মাছতকৈ ৰৌমাছেই ভাল। পানী লগা, কফ হলে, উদফাট,

নতুন জ্বৰ হলে যক্ষ্মা আদি ৰোগত ভাল নহয়। বহুত দিন জীয়াই খোৱা কাৱৈ, মাগুৰ, মাছ খোৱা উচিত নহয়। তাৰ পৰা নানা ৰকমৰ বেমাৰ হোৱাৰ সম্ভৱ।

সুস্থ অৱস্থাত সকলো মাছকে খাব পাৰে কিন্তু বেমাৰীৰ পক্ষে সাধাৰণতে কাৱৈ, মাগুৰ, সিঙ্গি, খলিহনা, সিঙৰা আদি মাছহে ভাল। মিৰিকা, শাল, বৰালি, ইলিছ মাছ দুৰ্ব্বলী মানুহে খাবলৈ ভাল নহয়। কিছুমান মাছৰ গুণাগুণ তলত দিয়া হৈছে।

আৰি মাছ—শুক্ৰবল, অগ্নি, বায়ু আৰু কফবৰ্দ্ধক।

ইলিচ মাছ—স্নিগ্ধ, মুখৰোচক, অগ্নিবৰ্দ্ধক, পিত্তনাশক, কফকাৰক, শুক্ৰবৃদ্ধিকাৰক আৰু বায়ুনাশক।

এলেং মাছ—মধুৰ, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, মল ৰোধক, কফ আৰু বাতনাশক।

কাৱৈ মাছ—লঘুপাক, বলকৰ, স্নিগ্ধ, ৰুচিকৰ, বায়ু আৰু কফনাশক।

কুৰহি মাছ—মধুৰ, হৃদৰোগৰ উপকাৰী, পিত্ত, শ্লেষ্মা, আৰু অগ্নিবৰ্দ্ধক।

কান্ধুলি মাছ—বল, শুক্ৰবৰ্দ্ধক আৰু গুৰুপাকী।

খলিহনা মাছ—লঘুপাক, মলৰোধক, শূলৰোগ, আৰু আমদোষ প্ৰশমক।

গেদগেদি মাছ—বাত, পিত্তনাশক, কফ আৰু আমবাতজনক।

গৰৈ মাছ—মিঠা, শীতল, বাত, পিত্তনাশক।

ভৰিৰে আহাৰ খুচৰি খোৱা চৰাইৰ মাংস গুৰুপাকী, গৰম, মধুৰ, স্নিগ্ধ, বাতনাশক, আৰু শুক্ৰবৰ্দ্ধক।

হৰিণকে আদি কৰি হাবিত থকা জন্তু লঘুপাকী, মধুৰ, শীতল, কেহা আৰু হিতকাৰক।

বিশেষ বিশেষ মাংসৰ বিশেষ বিশেষ গুণ আছে কিছু-মানৰ গুণাগুণ তলত দিয়া হৈছে।

পাঠা ছাগলী—লঘু, স্নিগ্ধ, মধুৰ ৰস, ত্ৰিদোষ নাশক, বলকৰ, ৰুচিকাৰক, পুষ্টিবৰ্দ্ধক আৰু বীৰ্য্যকাৰক।

খাহি ছাগলী—গুৰুপাক, কফবৰ্দ্ধক, বাত, পিত্তনাশক, বলদায়ক, আৰু মাংসবৰ্দ্ধক।

ভেড়া ছাগলী—গুৰুপাক, পুষ্টিকৰ, বায়ুনাশক, পিত্ত আৰু শ্লেষ্মাবৰ্দ্ধক।

পহু—লঘুপাক, পুষ্টিকৰ, ত্ৰিদোষনাশক, অগ্নিদ্দীপক আৰু মল-মূত্ৰ ৰোধক (ইয়াৰ বিশেষত্ব এই যে সৰহকৈ খালেও অপকাৰ নকৰে সহজে জীণ যায়)।

কাচ—শুক্ৰবল আৰু মেধাবৰ্দ্ধক, বায়ুনাশক. চকুৰ বেমাৰৰ হিতকাৰক, প্লীহা, আৰু কোষ্ঠবৰ্দ্ধতা ৰোগীৰ পক্ষে হিতকৰ, "বাগ্‌ভটে" অৰ্শৰ নিমিত্তে ভাল বুলি কৈছে—

নাড়ী—পিত্তনাশক, ভৰি—কফনাশক, চলং—মধুৰ, স্নিগ্ধ, কাম আৰু বলবৰ্দ্ধক।

ডুবাকাচ—পিত্তবৰ্দ্ধক, ৰুক্ষ, গুৰুপাক, অগ্নিমান্দ্যকাৰক কিন্তু মুখৰোচক।

পাৰ—বল, বীৰ্য্য, শুক্ৰবৰ্দ্ধক আৰু পুষ্টিকাৰক, বায়ুপিত্ত, ৰক্তদোষনাশক।

হাঁহ—গুৰুপাক, বায়ুনাশক, কফজনক, স্বৰপ্ৰসাদক, শুক্ৰ, বল আৰু পুষ্টিজনক, চকুৰ বেমাৰত বিশেষকৈ কুকুৰীকণা বেমাৰত উপকাৰী।

কুকুৰা—স্নিগ্ধ উষ্ণবীৰ্য্য বায়ুনাশক, কফবৰ্দ্ধক, চকুৰ হিতকৰ, বল, পুষ্টি আৰু শুক্ৰবৰ্দ্ধক।

হাঁহ আৰু মুৰগীৰ কণী—লঘুপাক, সদ্যবলবৰ্দ্ধক, অত্যন্ত শুক্ৰবৰ্দ্ধক, কামোদ্দীপক, শুক্ৰক্ষয়, কাহ, হৃদৰোগ আৰু ক্ষত ৰোগত হিতকৰ, কণী যিমানে বেঁচি সিদ্ধ হয় সিমানে গুৰুপাকী।

বৰা—ৰতিবৰ্দ্ধক, বাতনাশক, বলবৰ্দ্ধক

গুঁই—মধুৰ পাক, কেহা, তিতা, বাত-পিত্তনাশক, আয়ু শুক্ৰ আৰু বলবৰ্দ্ধক।

গঁড—কফনাশক, কেহা, আৰু বায়ুনাশক, পবিত্ৰ, আয়ু-বৰ্দ্ধক শুক্ৰস্তম্ভক, আৰু ৰুক্ষ।

কপৌ—মধুৰ, কেহা, শীতল আৰু বাত-পিত্তনাশক।

ভাত-জলপান আদি।

চাউল—লঘু, স্নিগ্ধ, ৰুচিকৰ, বলদায়ক, ৰোগ নিবাৰক। নতুনতকৈ পুৰণি ভাল। পেটৰ অসুখ থাকিলে নতুন চাউল

খোৱা ভাল নহয়। পৰিশ্ৰমী মানুহৰ পক্ষে নতুন চাউলগে ভাল, বল আৰু কান্তি বৃদ্ধি হয়।

চিৰা—পেটৰ গুৰুতা সম্পাদক, স্নিগ্ধ, শুক্ৰ আৰু কফ-বৰ্দ্ধক, গাখীৰত তিয়াই খোৱা চিৰা বলকাৰক, বাতনাশক আৰু মলভেদক।

আখৈ—পিয়াহ, বমি, অতিসাৰ, কফ আৰু পিত্তনাশক, অগ্নিদ্দীপক, লঘুপাকী, মেহ আৰু মেদ ৰোগৰ হিতকাৰী।

মুৰি—লঘুপাক, কফনাশক, পিত্তবৰ্দ্ধক, অগ্নিবৰ্দ্ধক।

সান্দহ—গুৰুপাকী, ৰুক্ষ, পিত্তবৰ্দ্ধক, কফনাশক, পুষ্টিকাৰক, বহুমূত্ৰৰ উপকাৰক।

ময়দাৰ ৰুটী—লঘুপাক, বল, পুষ্টি আৰু শুক্ৰবৰ্দ্ধক।

লুচি—গুৰুপাক, বাতপিত্ত নাশক, কফবৰ্দ্ধক।

আটাৰ ৰুটী—গুৰুপাক, পুষ্টিকৰ, বলকৰ, কোষ্ঠবদ্ধতা নিবাৰক।

গুড—গুৰুপাক, সাৰক, ক্ৰিমিজনক, বায়ু নাশক, পুৰণি গুড—প্লীহা নাশক, গুৰুপাক।

চেনি—বল আৰু শুক্ৰবৰ্দ্ধক, বমি, জ্বৰ, কাহ আৰু ৰক্তপিত্তৰ হিতকৰ।

মিছিৰি—চেনিৰ নিচিনাই গুণ তাতকৈ বেচিহে, স্নিগ্ধ, মিছিৰিৰ পানী পিয়াহ আৰু ক্লান্তি নিবাৰক।

মৌ—লঘু, শীতবীৰ্য্য, চকুৰ হিতকাৰক, অগ্নিদ্দীপক, ধাৰক, স্বৰ আৰু বৰ্ণপ্ৰসাদক, মেধাজনক, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, শৰীৰৰ কোমলতা

সম্পাদক আৰু ৰুচিপ্ৰদ ; অলপ বায়ুবৰ্দ্ধক আৰু কৃশতা-কাৰক, কুষ্ঠ, অৰ্শ, কাহ, ৰক্তপিত্ত, প্ৰমেহ, ক্ৰিমি, পিয়াহ, দাহ, হেকতি, বমি, শ্বাস, অতিসাৰ, মলবদ্ধতা, ক্ষত আৰু ক্ষয়ৰোগ নাশক।

মছলা আদি।

হালধি—কফ, পিত্ত, ৰক্তদোষ, খজুৱতি, আৰু ব্ৰণনাশক, উষ্ণবীৰ্য্য, দেহৰ বৰ্ণপ্ৰসাদক, ক্ৰিমি, অৰুচি, বিষদোষ, ৰক্তদুষ্টি, কণ্ডু, প্ৰমেহ, পাণ্ডু, ব্ৰণ আৰু শোথ নাশক।

আলুক—অগ্নিবৰ্দ্ধক, ৰুচিকাৰক, ৰুক্ষ, লঘুপাকী, গৰম, জলা আৰু শুক্ৰবৰ্দ্ধক।

জলকিয়া—তীব্ৰ কটুৰস, উষ্ণবীৰ্য্য, তীক্ষ্ণ, অগ্নিবৰ্দ্ধক, ৰুচিকৰ বাত-পিত্ত প্ৰবৰ্দ্ধক, কফনাশক, প্ৰায় সকলো বেমাৰৰ অনিষ্টকাৰী।

জিৰা—ৰুচিকাৰক, স্বৰবৰ্দ্ধক, সুগন্ধ, কফ আৰু বাতনাশক।

ধনীয়া—কফ আৰু বাতনাশক, দাহ, বমি আৰু পিয়াহ নাশক, অগ্নিদ্দীপক, ৰুচিকাৰক, মল আৰু বাত নিঃসাৰক।

তেজপাত—শুকান তেজপাত—জ্বৰ, কফ আৰু পিত্তনাশক, অগ্নিবৰ্দ্ধক।

হিং—চোকা, তিতা, শূল, অজীৰ্ণ আৰু মলবদ্ধ নাশক। লঘুপাকী, গৰম, পাচক, স্নিগ্ধ, অগ্নিদ্দীপক, কফ আৰু বাত নাশক।

আদা—ভেদক, তীক্ষ্ণ, উষ্ণবীৰ্য্য, অগ্নিকাৰক, বাত আৰু কফনাশক, ভাত খোৱাৰ আগত লোণ আদা খালে অগ্নিৰ দীপ্তি, আহাৰত ৰুচি, জিভা আৰু নেলু বিশোধিত হয়।

লং—কটু, তিক্তৰস, শীতল, তীক্ষ্ণ, লঘুপাক, পাচক, অগ্নিবৰ্দ্ধক, ৰুচিকৰ, ত্ৰিদোষ নাশক, চকুৰ হিতকৰ, মুখৰ দুৰ্গন্ধ নিবাৰক।

দালচেনি—শুক্ৰবৰ্দ্ধক, বলকাৰক, উদৰাময়ৰ হিতকৰ।

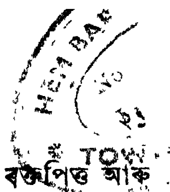
ইলাচি—ডাঙৰ, অগ্নিবৰ্দ্ধক, তৃষ্ণা আৰু বমি নিবাৰক। সৰু-বায়ু আৰু মূত্ৰকৃচ্ছাদিৰোগ নাশক।

জাঁয়—অগ্নিদ্দীপক, মল সংগ্ৰাহক, স্বৰপ্ৰসাদক, পুৰণি অতিসাৰ আৰু গ্ৰহণী বেমাৰত বিশেষ উপকাৰী।

কাফুৰ—লঘু, সুগন্ধি, ঘৰ্ম্মবৰ্দ্ধক, নিদ্ৰাজনক, শুক্ৰবৰ্দ্ধক কাম শান্তিকৰ, চকুৰ হিতকাৰক, দাহ, পিয়াহ, দুৰ্গন্ধি, বেদনা আৰু শুক্ৰ মেহনাশক।

তাৰ্পিণ তেল বা সৰিয়হৰ তেলৰ লগত মিহলাই মালিচ কৰিলে সকলো প্ৰকাৰৰ বিষ গুচে। নাৰিকল তেলৰ লগত মিহলাই গৰম কৰি ঘহিলে খুদ-খহু, খজুৱতি আদি চৰ্ম্ম-ৰোগ নষ্ট হয়। অকণমান টোপোলা বান্ধি শুঙি থাকিলে পানী লগাৰপৰা হাঁচিওৱা আৰু নাকৰ পানী ওলোৱা গুচে। বেচিকৈ কাফুৰ সেৱন কৰিলে মূৰৰ বিষ আক্ষেপ প্ৰলাপ আদি লক্ষণ উপস্থিত হয়।

জনী—কোষ্ঠ শূলনাশক, হৃদ্‌ৰোগৰ উপকাৰক, পিত্তনাশক, অগ্নিবৰ্দ্ধক, বায়ু, কফ আৰু ক্ৰিমিনাশক।



সৰিয়হ—তীক্ষ্ণ, উষ্ণবীৰ্য্য, কফ বাতনাশক, ৰক্তপিত্ত আৰু অগ্নিবৰ্দ্ধক, কণ্ডু আৰু ক্ৰিমিনাশক।

তিল—স্নিগ্ধ, গুৰুপাক, বলকাৰক, চালৰ হিতকৰ, খজু আদি ৰোগৰ হিতকৰ, স্তন্যবৰ্দ্ধক, দাঁত টান হয়। অগ্নিকৰ, বায়ু, পিত্ত, কফনাশক। ক'লা তিলতে প্ৰশস্ত। এবছৰৰ বেছি হলে গুণ নেথাকে।

তামোল—শুকান—অগ্নিবৰ্দ্ধক, কেহা, মধুৰ আৰু মলসাৰক

কেচা—গুৰুপাকা, কামবৰ্দ্ধক।

গোৰোৱা—অগ্নি দৌৰ্ব্বল্যকাৰক।

পাণ—মলভেদক, বলবৰ্দ্ধক, কামোদ্দীপক, জ্বৰ, ৰক্তপিত্ত আৰু চকুৰ বেমাৰৰ হিতকৰ।

পাণৰ ঠাৰি, ৰোগকাৰক। আগ—পাপকাৰক, পকাপাণ, আয়ু ক্ষয়কাৰক, পাণৰ শিৰ বুদ্ধিনাশক।

চূণ—বাতশ্লেষ্মা, শূল, ক্ৰিমি, অম্লপিত্ত, আৰু বেদনানাশক।

খয়েৰ—পাচক, পিত্ত আৰু কফনাশক, দাঁতৰ হিতকৰ, ব্ৰণ, শোথ, পাণ্ডু, অৰুচি, মেহ আৰু ক্ৰিমিৰোগ নাশক।

—+—

অন্যান্য লাগতিয়াল বস্তু।

শিলিখা—সকলো ৰোগ আৰু জৰা-ব্যাধি বিনাশক, বল, পুষ্টি, মেধা আৰু আয়ুৰ্বৰ্দ্ধক, চকুৰ হিতকৰ, ত্ৰিদোষনাশক,

বাত, কাহ, প্লীহা, যকৃত, শূল, হেকতি পেট উখহা, মলবিবদ্ধতা, হৃদ্‌ৰোগ, কামলা, মূত্ৰকৃচ্ছ আৰু মূত্ৰাঘাত ৰোগত হিতকৰ।

উপবাসী, কৃশ, পথশ্ৰান্ত, পিত্ত প্ৰধান ধাতুবিশিষ্ট আৰু গৰ্ভিনীসকলে শিলিখা খাব নেলাগে।

ঋতু হৰিতকী—বৰ্ষাকালত সৈন্ধব লোণৰ লগত, শৰৎ কালত চেনিৰ লগত, হেমন্তত শুকান আদাৰ লগত, শীত কালত পিপলিৰ লগত, বসন্ত কালত মৌৰ লগত, গ্ৰীষ্ম কালত গুড়ৰ লগত খোৱাকে ঋতু হৰিতকী বোলে। এইদৰে খালে সকলো বেমাৰ নষ্ট হয় আৰু জৰাব্যাধি নাশ হয়।

শিলিখা বেলেগ নিয়মে খোৱাত বেলেগ গুণ—চোবাই খালে অগ্নিবৃদ্ধি, বাটি খালে মলশুদ্ধি, সিজায় খালে মলসংগ্ৰাহী আৰু ভাজি খালে ত্ৰিদোষঘ্ন হয়।

আহাৰৰ লগত খালে বল, বুদ্ধি, ইন্দ্ৰিয়ৰ বিকাশ, বায়ু, পিত্ত, কফনাশ আৰু মলমূত্ৰ নিঃসৰণ হয়।

আমলখী—ৰক্তপিত্ত আৰু প্ৰমেহ নাশক, অত্যন্ত বল-কাৰক, পুষ্টিদায়ক, ৰসায়ন, বায়ু, পিত্ত, কফ ত্ৰিদোষনাশক, শ্ৰম, তৃষ্ণা, দাহ, ভ্ৰম আৰু বমি নিবাৰক।

কোনো বৰল আদিয়ে খালে বাটি লগালে তৎক্ষণাৎ বিষ উপশম হয়।

ভোমোৰা গুটি—কফ, পিত্তনাশক, পিয়াহ, বমি, কাহ, নিবাৰক, চকু আৰু চুলিৰ হিতকৰ, ক্ৰিমিনাশক। শিলিখা, আমলখী, ভোমোৰা গুটি তিয়াই পানী খালে মৃদু বিৰেচক

হয়, বায়ুনাশ হয়, মল বিবদ্ধতা দূৰ কৰে ইয়াক ত্ৰিফলাৰ পানী বোলে।

তুলসী—উষ্ণবীৰ্য্য; অগ্নিদ্দীপক, পিত্তকাৰক, মূত্ৰকৃচ্ছ্ৰ, ৰক্ত-দোষ, কফ আৰু বায়ুনাশক।

বেলপাত—কষায়, মধুৰ ৰস, গুৰুপাক, স্নিগ্ধ, অগ্নিবৰ্দ্ধক, মলৰোধক, ৰুচিকাৰক, কফ আৰু পিত্তনাশক, জ্বৰ আৰু অতিসাৰ ৰোগৰ উপকাৰক।

বাহক—কফ, ৰক্তপিত্ত, শ্বাস, কাহ, জ্বৰ, বমি, ক্ষয়ৰোগ নাশক, অলপ বায়ুজনক আৰু স্বৰবৰ্দ্ধক। বাহকৰ ফুল তিতা, কটুপাক আৰু কাহ, ক্ষয়ৰোগ নাশক।

ভেদায় লতা—বাতঘ্ন আৰু কফনাশক, শুক্ৰজনক, বল-কাৰক, ভগ্নযোজক আৰু সাৰক গুণবিশিষ্ট।

পটোলৰ পাত—তিতা, পিত্তনাশক।

ভূতমূলা—কটুৰস, উষ্ণবীৰ্য্য, কফনাশক, অগ্নিবৰ্দ্ধক, গুল্ম, অৰুচি আৰু বিবিধ বায়ুৰোগৰ হিতকৰ। জ্বৰ, মেহ, ক্ৰিমি, যোনিৰোগ, পাণ্ডু, কুষ্ঠ, স্বৰদোষ, কৰ্ণশূলৰ পক্ষে বৰ উপকাৰী।

ফল।

আম—আমৰ মল—কফ, পিত্ত, প্ৰমেহ আৰু ৰক্তদোষ নাশক, ৰুচিকাৰক, ধাৰক আৰু বায়ুবৰ্দ্ধক। কেচা আম—

ত্ৰিদোষজনক আৰু ৰক্তদোষক। পকা আম—মধুৰ ৰস, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, স্নিগ্ধ, বলকৰ, পুষ্টিকৰ, তৃপ্তিজনক, বাতনাশক, অগ্নিদ্দীপক, বৰ্ণপ্ৰসাদক আৰু কফবৰ্দ্ধক। শুকান আম (আমতা) —তৃষ্ণা, বমি, বায়ু, পিত্তনাশক, সাৰক, আৰু ৰুচিকাৰক।

অম্মিতা—ৰুচিকৰ, অগ্নিবৰ্দ্ধক, কফ, পিত্তনাশক, চকুৰ হিতকৰ, পাচক, সাৰক, অৰ্শৰোগৰ বেচি উপকাৰক।

আত্‌লাচ্—বল আৰু পুষ্টিকাৰক, তৃপ্তিজনক, ৰক্তবৰ্দ্ধক, কফজনক।

এপোল্—মধুৰ ৰস, শীতল, গুৰুপাক, ৰুচিকৰ, পুষ্টিকাৰক, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, কফজনক, বাত আৰু পিত্তনাশক।

কঠাল—পকা—গুৰুপাক, কফবৰ্দ্ধক হলেও বলবীৰ্য্য পুষ্টিকাৰক আৰু শুক্ৰবৰ্দ্ধক, বায়ু, পিত্ত, ক্ষত আৰু ব্ৰণ নাশক। কেচা—বলকাৰক, মেদবৰ্দ্ধক, গুৰুপাক, বায়ু আৰু কফবৰ্দ্ধক। কঠালগুটি—শুক্ৰবৰ্দ্ধক, মলৰোধক, মূত্ৰ নিঃসাৰক।

কল—কেচা—কফনাশক, গুৰুপাক, স্নিগ্ধ, ৰক্তপিত্ত, পিয়াহ, ক্ষত, দাহ আৰু ক্ষয়নাশক। পকা—মধুৰ ৰস, শুক্ৰ, মাংস বৰ্দ্ধক, পুষ্টিজনক, ৰুচিকাৰক, ক্ষুধা, তৃষ্ণা, চক্ষুৰোগ, প্ৰমেহ নাশক আৰু কফবৰ্দ্ধক।

ক'লাজামু—বায়ুজনক, কফ আৰু পিত্তনাশক, ৰক্তপৰিষ্কাৰক।

কিচমিচ্—পুষ্টিকৰ, ৰুচিকৰ, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, কফজনক, চকুৰ হিতকৰ, মলমূত্ৰ নিঃসাৰক আৰু স্বৰপ্ৰসাদক।

চোহোৰা—মধুৰ ৰস, শীতবীৰ্য্য, স্নিগ্ধ, ৰুচিকৰ, পুষ্টিকৰ, বলকাৰক, শুক্রবৰ্দ্ধক, ৰক্তপিত্ত, ক্ষয়ৰোগ, ক্ষতৰোগ, জ্বৰ, অতিসাৰ, বমি, কাহ, মত্ততা, মূৰ্চ্ছা, কোষ্ঠগত বায়ু, বাত, শ্লেষ্মা আৰু বাত পিত্ত ৰোগৰ পক্ষে হিতকৰ।

গোলাপী জামু—ৰুচিকৰ, শীতল, আৰু গুৰুপাক।

খাজুৰি—তৃপ্তিকৰ, পুষ্টিজনক, বল, শুক্রবৰ্দ্ধক, ৰক্তপিত্ত, ক্ষয়, শ্বাস, কাহ, আৰু মূৰ্চ্ছা প্ৰভৃতি ৰোগৰ উপকাৰী।

ডালিম—শুক্রবৰ্দ্ধক, বল, স্মৃতিবৰ্দ্ধক, ত্ৰিদোষনাশক, তৃষ্ণা, দাহ, জ্বৰ, অতিসাৰ আৰু গ্ৰহণী ৰোগৰ হিতকৰ।

তৰমুজ—অগ্নিবৰ্দ্ধক, বায়ুনাশক, তৃষ্ণা নিবাৰক,।

তিয়হ—মূত্ৰকাৰক, বলনাশক, বাতি অহাত হিতকৰ।

তাল—কফ, পিত্তবৰ্দ্ধক, দুষ্পাচ্য আৰু বহুমূত্ৰ জনক।

নাচপতি—লঘু, শুক্রবৰ্দ্ধক, ত্ৰিদোষনাশক।

নাৰিকল—কেচা—পিত্তজ্বৰ, আৰু পিত্তৰ পৰা হোৱা ৰোগনাশক। বুঢ়া—গুৰুপাক, দুষ্পাচ্য, পুষ্টিকৰ, বলকৰ, বিদাহী আৰু পিত্তবৰ্দ্ধক। ডাবৰ পানী—শীতল, হৃদয়গ্ৰাহী, অগ্নিদীপক, শুক্রবৰ্দ্ধক, পিত্তঘ্ন, তৃষ্ণা নিবাৰক।

পণীয়ল—পিয়াহনাশক, টেঙা, ৰুচিকাৰক, পিত্তকাৰক।

পেস্তা—উষ্ণবীৰ্য্য, পুষ্টিকাৰক, বলকাৰক আৰু শুক্রবৰ্দ্ধক।

বাদাম—গুৰুপাক, শুক্রবৰ্দ্ধক, কফজনক আৰু ৰক্তপিত্তৰ অনিষ্টকৰ।

বেল—কেচা—কফ, বায়ু, আমদোষ, শূলনাশক, অগ্নিদীপক,

লঘু আৰু স্নিগ্ধ। পকা—গুৰুপাক, ত্ৰিদোষজনক, দুষ্পাচ্য, অগ্নিমান্দ্যকৰ।

মধুৰিয়াম—বলকাৰক, স্নিগ্ধ, ৰুচিকৰ, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, ক্ৰিমি, জ্বৰ, বায়ু আৰু শোথ বিনাশক।

মাটি কঠাল—ক্ৰিমিনাশক, কফবৰ্দ্ধক, মুখৰোচক, সাৰক আৰু বলকাৰক।

লীচু—গুৰুপাকী, ত্ৰিদোষ প্ৰকোপ, শুক্ৰদোষকাৰক।

নেমু—অম্লৰস, বায়ুনাশক, অগ্নিদ্দীপক, পাচক, লঘু, ত্ৰিদোষ নাশক, অৰুচি, অগ্নিমান্দ্য, ক্ৰিমি আৰু পেটৰ ৰোগনাশক।

সুমথিৰা—পাচক, ৰুচিকৰ, অগ্নিবৰ্দ্ধক, পিয়াহনাশক, চকুৰ বেমাৰ, পেটৰ বেমাৰ, কুষ্ঠৰোগ, অজীৰ্ণ, শূল, জ্বৰ, কাহ, বমি, বায়ু, কলেৰা আদি ৰোগৰ হিতকৰ।

ৰেবাৰ টেঙা—ৰুচিকৰ, বায়ুনাশক, ৰক্তপিত্ত, শ্বাস, কাহ-ক্ষয়, আৰু হেকটিনাশক।

তেতেলি—কেচা—গুৰুপাক, কফ, পিত্তবৰ্দ্ধক, ৰক্তদুষ্টি-কাৰক। পকা—কফ, বায়ুনাশক, অগ্নিদ্দীপক আৰু সাৰক।

অমৰা—তৃপ্তিজনক, বলকাৰক, গুৰুপাকী, বিষ্টম্ভজনক আৰু অজীৰ্ণকাৰক।

কৰ্দ্দৈ—তীক্ষ্ণ, কেহা, অম্লপিত্তকাৰক।

বৰ থেকেৰা—অতিশয় টেঙা, আনাহ, কফ আৰু বাত ৰোগনাশক।

কুজি থেকেৰা—টেঙা, মুখৰোচক, দাহ, কফ, বাতকাৰক—পুৰণি কুজি থেকেৰা গ্ৰহণীনাশক।

ঔটেঙা—গুৰুপাক, মলৰোধক, আৰু বিষদোষনাশক।

কুঁহিয়াৰ—গুৰুপাক, পুষ্টি, কান্তি, বলবৰ্দ্ধক, বায়ু আৰু পিত্তনাশক।

জলফাই টেঙা—কেচা—অম্লৰস, উষ্ণবীৰ্য্য, গুৰুপাক, পিত্তকাৰক, মলৰোধক, বিদাহী, বায়ুনাশক, কফবৰ্দ্ধক আৰু কোষ্ঠশুদ্ধিকাৰক। অলপ পকা—অম্লৰস, ৰুচিকাৰক, অগ্নিবৰ্দ্ধক। পকা—অম্লৰস, লঘু, উষ্ণবীৰ্য্য, স্নিগ্ধ, ৰুচিকাৰক, অগ্নিবৰ্দ্ধক, আৰু কফ বাতনাশক। গুটিৰ তেল—তিতা, অম্ল, মধুৰ ৰস, পাচক, ৰুচিকৰ, বলকাৰক, ৰুচিবৰ্দ্ধক, সাৰক, ক্ৰিমি, কুষ্ঠ আৰু ব্ৰণ ৰোগত উপকাৰী।

নিষিদ্ধ আহাৰ।

যিবিলাকে ৰসায়ণ শাস্ত্ৰ অধ্যয়ন কৰিছে সেইসকলে জানে যে দুটা বা তাতকৈ বেচি বস্তু গোট খুৱালে অনেক ক্ষেত্ৰত ৰসায়ন প্ৰক্ৰিয়াত প্ৰত্যেক বস্তুৰ নিজ নিজ গুণ গুচি যায় আৰু নতুন এটা গুণবিশিষ্ট বস্তু হৈ পৰে। যেনে—এচিড্ এক ৰকম গুণবিশিষ্ট, এলকালি অইনপ্ৰকাৰ গুণবিশিষ্ট, দুয়োটা মিলালত লোণ আৰু পানীহে পোৱা যায়। চাউলৰ এটা গুণ, ডাইলৰ এটা গুণ, দুয়োটা গোটখুৱাই একেলগে ৰান্ধিলে অইন ৰকমৰ গুণবিশিষ্ট হয়। আকৌ চাব লাগে চুণ বগা, হালধি হালধীয়া, দুয়োটা মিহলালে ৰঙা হয় আৰু গুণো দুয়োটাৰ বেলেগ বেলেগ থাকিলেও মিহলোৱাত অইন ৰকমৰ গুণ হৈ পৰে:—

দুটা ভাল খোৱা বস্তুৰ সংযোগত এটা অনিষ্টকৰ বস্তু উদ্ভৱ হব পাৰে। সংযোগবিৰুদ্ধ আহাৰ কৰিলে নানাৰকমৰ বেমাৰ হব পাৰে। বিশেষকৈ ৰক্তদুষ্টি আনকি কুষ্ঠৰোগ পৰ্য্যন্তও হব পাৰে।

কিছুমান সাধাৰণ সংযোগবিৰুদ্ধ বস্তুৰ বিষয় তলত দিয়া হৈছে—

মাছ বা মাংস খাই এৰাঁ গাখীৰ খোৱা ভাল নহয়।

পাৰ চৰাইৰ মঙহ সৰিয়হৰ তেলত ভাজি খাব নেলাগে।

দৈ গাখীৰ খায়েই গৰম পানী বা আন বেচি গৰম বস্তু খাব নেলাগে।

খিচুৰীৰ লগত পৰমান্ন খাব নেলাগে।

কাঁহৰ পাত্ৰত দহদিনমান ঘিউ থৈ সেই ঘিউ খাব নেলাগে।

সমান ওজনৰ ঘিউ আৰু মৌ মিহলাই খাব নেলাগে।

তাল আৰু কল একেলগে খোৱা উচিত নহয়, খালে ক্ৰিমিৰ উপদ্ৰব বেচি হয়।

কল, গুড়, চেনি একেলগে খালে ক্ৰিমি বেচি হয়।

খালি পেটত তাল আৰু খাই উঠি বেল খালে ক্ৰিমি আৰু পৈত্তিক বেচি হয়।

পিয়াঁজ দি কণী খাব নেলাগে—বায়ু অত্যন্ত বেচি হয়, প্ৰস্ৰাব বেচি হয়।

মৌ, মুৰী আৰু ঘিউ খায় উঠিয়েই পানী খালে আৰু পেটভৰাই খোৱাৰ পিচত ঘিউ খালে অম্বলৰ বেমাৰ হোৱাৰ সম্ভৱ।

সন্ধিয়া বেলিকা আহাৰ কৰা উচিত নহয়। শৰীৰৰ বিশেষ ক্ষতি হয়।

এবাৰ ৰান্ধিথোৱা বস্তু চেচা হলে বা বাহী হলে আকৌ গৰম কৰি খাব নেলাগে।

নানা জাতীয় মাংস একেলগে মিহলাই পাক কৰি খাব নেলাগে।

বিভিন্ন প্ৰাণীৰ গাখীৰ একেলগে মিহলাই খাব নেলাগে।

কোন তিথিত কি কি বস্তু খাব নেলাগে—

প্ৰতিপদত কোমোৰা খালে ব্ৰণ আদি ৰোগ হয়।

দ্বিতীয়াত বৃহতী (তিতা ভেকুৰী) খালে অৰ্ব্বুদ ৰোগ হয়।

তৃতীয়াত পটোল খালে বাতৰক্ত হয়।

চতুৰ্থীত মূলা খালে আমবাত হয়।

পঞ্চমীত বেল খালে পিত্তসম্বন্ধীয় বেমাৰ জন্মে।

ষষ্ঠীত নিম খালে কুৰণ্ড, গলগণ্ড আদি ৰোগ হয়।

সপ্তমীত তাল খালে ৰক্তপিত্ত হয়।

অষ্টমীত নাৰিকল খালে অজীৰ্ণ হয়।

নবমীত লাও খালে বাতশ্লেষ্মা হয়।

দশমীত কলমৌ খালে অম্লপিত্ত হয়।

একাদশীত উৰহী খালে জ্বৰ হয়।

দ্বাদশীত পুৰৈশাক খালে যক্ষ্মা কাহ হয়।

ত্ৰয়োদশীত বেঙেনা খালে কণ্ডু ৰোগ, খুদখজু আদি হয়।

চতুৰ্দ্দশীত মাটিমাহ খালে অতিসাৰ, উদৰাময় হয়।

পূৰ্ণিমা, অমাবস্যাত মাংস খালে শ্লেষ্মাজনিত পীড়া হয়।

মাছ, মাংস, এৰুঁা গাখীৰ একেসময়তে খাব নেলাগে। মাছ, মাংস খাই গাখীৰ খালে বাতৰ বেমাৰ হয় আৰু অন্যান্য বেমাৰ হব পাৰে। দৈ ৰাতি খোৱা ভাল নহয়, শ্লেষ্মা, বেছি হয় আৰু হজম হবলৈ এমাহ লাগে। দৈ খালে অকণমান পানী আৰু লোণ মিহলাই খাব লাগে।

চ'ত মাহত গুড় খোৱা ভাল নহয়। ক্রিমিৰ কোপ বেচি হয: পেটৰ অসুখ, আমাশয় অইনকি কলেৰা পৰ্য্যন্ত, হব পাৰে।

চ'ত, বহাগ আৰু কাতি মাহত মাছ নেখালে ভাল। চ'ত বহাগ মাহত পুখুৰীৰ মাছৰ বসন্ত আদি ৰোগ হয়। কাতি মাহত মাছ খালে শ্লেষ্মা অত্যন্ত বেছি হয়। একান্ত নেখায় থাকিব নোৱাৰিলে নৈৰ মাছ খাব লাগে।

কাতি মাহত কম আহাৰ কৰা উচিত। বেচি খালে বায়ু, কফ, পিত্ত আদি কুপিত হয়। পিত্ত শ্লেষ্মাৰ জ্বৰ হোৱাৰ সম্ভৱ।

পুহমাহত অইন মাহতকৈ বেচি খোৱা ভাল, কমকৈ খালে শৰীৰ দুৰ্ব্বল হয়।

ৰবি আৰু বৃহস্পতিবাৰে মাছ মচুৰমাহ খোৱা অনিষ্টকৰ। ৰবিবাৰে মচুৰমাহ খালে বহুমূত্ৰ ৰোগ হোৱাৰ সম্ভৱ। শৰীৰ অত্যন্ত গৰম হয়, মূৰ গৰম হয়।

সদায় ব্যৱহাৰ কৰা কেইটামান বস্তুৰ জীণ যোৱাৰ সময় ঃ—

খোৱাবস্তু	জীণ যাবলৈ সময় লাগে	খোৱাবস্তু	জীণ যাবলৈ সময় লাগে
চাগু ...	১ ঘণ্টা	অৰহৰ ডাইল ...	৩ ঘণ্টা
বালি ...	১ ”	মতৰ ...	৩ ”
এৰাৰুট ...	১ ”	খেচাৰী ...	৩ ”
আখৈৰ মণ্ড ...	১ ”	বুত ভজা ...	৪ ”
চিৰাৰ মণ্ড ...	১৷৷ ”	মতৰ ভজা ...	৪ ”
যধানৰ চাউলৰ মণ্ড	২ ”	তেল ...	৪ ”
পুৰণি চাউলৰ ভাতৰ মণ্ড...	১ ”	ঘিউ ...	৩ ”
পুৰণি চাউলৰ ভাত	১৷৷ ”	মাখন ...	৩৷৷ ”
আখৈ ...	১৷৷ ”	ছানা ...	৪ ”
মুৰি, চিৰা ...	২ ”	কেচা কণী ...	১৷৷ ”
মিছিৰি ...	২ ”	আধাসিজা কণী...	২৷৷ ”
বাতাচা ...	২ ”	বৰকৈ সিজা ” ...	৩৷৷ ”
গুড় ...	৩ ”	পোলাও ...	৫ ”
সন্দেশ ...	৩ ”	কালিয়া ...	৫ ”
লুচি ...	৩ ”	পায়স ...	৪ ”
কচুৰি ...	৩ ”	আতলচ ...	২ ”

আমাৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক কামবপৰা শৰীৰৰ উপাদানবিলাক ক্ষয় হয়। ভগৱানৰ বিধানত সেই উপাদান বিলাক নানাৰকম খোৱাবস্তুৰপৰা পোৱা যায়; তাতেই আমাৰ দৈনিক ক্ষয় নিবাৰণ, শৰীৰৰ পোষক আৰু স্বাস্থ্য ৰক্ষা হয়।

বৈজ্ঞানীক সকলে মানুহৰ শৰীৰৰ মূল ভৌতিক পদাৰ্থ বিলাকৰ তিনি ভাগত বিভাগ কৰিছে। এইবিলাকৰ দ্বাৰায় দেহ নিৰ্ম্মাণ হয় আৰু আমাৰ কাম-কাজৰপৰা এইবিলাকৰ ক্ষয় হয়। যিবিলাক খোৱা বস্তুত দেহৰ ক্ষতিপূৰণ কৰিব পৰা বস্তু যথেষ্ট পৰিমাণে আছে সেইবিলাক খালে দেহৰ ক্ষতি পূৰণ আৰু পৰিপোষণ হয়।

(১) যবক্ষাৰজান বিশিষ্ট আদি মিহলি পদাৰ্থ (Nitrogenous Proximate) ইয়াত এঙ্গাৰ (Carbon) অম্লজান (Oxygen) উদজান (Hydrogen) যবক্ষাৰ জান (Nitrogen) অণ্ডলালা জাতীয় বস্তু (Albumen) মাংসৰ ৰস (myosine) তেজ ডাঠ কৰা পদাৰ্থ (fibrine) স্নায়ুমণ্ডলীৰ উপাদান (cerebrine) অস্থি আৰু গ্ৰন্থি উপাদান (gelatine) প্ৰভৃতি বস্তু আছে।

(২) যবক্ষাৰজান নথকা আদি মিহলি বস্তু (Non nitrogenous Proximate) ই কেৱল এঙ্গাৰ, অম্লজান আৰু উদজান মিহলি হৈ উৎপন্ন হয়। ইয়াত তেলময় পদাৰ্থ শ্বেতসাৰ জাতীয় (glycogen) চেনি আৰু অম্লৰস আদি আছে।

(৩) ধাতব আৰু মিহলি পদাৰ্থ—ইয়াত প্ৰচুৰ পৰিমাণে পানী, চডিয়ম্, পটেচিয়ম্, কেলচিয়ম্, ফেৰম, চিলিকা মেগনেচিয়ম্ প্ৰভৃতি ধাতব উপাদান আছে। ঘাইকৈ খোৱা বস্তু মাত্ৰেই দুভাগত বিভক্ত—জৈবিক (organic) আৰু অজৈবিক (inorganic) ইয়াৰ ভিতৰত যবক্ষাৰ জানময় আৰু যবক্ষাৰ জানবিহীন উপাদানবিলাক জৈবিক শ্ৰেণীৰ অন্তৰ্গত আৰু চডিয়ম পটেচিয়ম কেল্‌চিয়ম্ প্ৰভৃতি ধাতব লবণ অজৈবিক শ্ৰেণীৰ অন্তৰ্ভুক্ত।

তলত কেইটামান খোৱা বস্তুৰ বৈজ্ঞানিক উপাদানৰ নাম দিয়া হৈছে তাৰপৰা কিছুমান খোৱাবস্তু নিৰ্ব্বাচনৰ সুবিধা হব।



কিছুমান খোৱা-বস্তুৰ বৈজ্ঞানিক উপাদান

খোৱা বস্তু।	জৈবিক (Organic)			অজৈবিক (Inorganic)	
	যৱক্ষাৰ জানময় Nitrongenous	যৱক্ষাৰ জান বিহীন Non nitrogenous		পানী Water	ধাতৱ লৱণ Minerals চোদা, পটাচ কেলচিয়ম, লো-ইত্যাদি
	এলবুমেন জিলেটিন কাইব্রিণ আদি	শেতসাৰ ও শৰকৰাময় Carbo hydrates	তৈলময় Hydro-Carbons		
চাউল	৬·৫	৭৯	১	১৩	·৫
ডাইল (গড়ে)	২৩	৬০	—	১৫	২
মচুৰ	২৪	৫৯	—	১৪	৩
মগু	২৪	৬০	—	১৩	৩
গৰুৰ গাখীৰ	৪	৫	৪	৮৭	·৬
ছাগলীৰ গাখীৰ	৩·৫	৬	৩·৫	৮২	·৫
ম'হৰ	৪	৫	৪	৮১	·৬
মাখন	—	৮৩	—	১৫	২
ছাগলীৰ মাংস	১২·৫	—	৩১	৫১	৫·৫
চৰাইৰ মাংস	২১	—	৪	৭৩·৫	১·৫
কণী	২৪	—	২	৭৩	১
ৰৌ, বাহু মাছ	৬	—	৬	৮৬	২
সিঙি, মাগুৰ	১০	—	·১৩	৭৫·৫	১·৫
আলুগুটি	৩	২২	·২	৭৪	·৮
পাউৰুটী	৮	৫১	১·৫	৩৭	২·৫
চিৰা	১০	৭০	২	১৫·৫	১·৫

ওপৰত দিয়া তালিকাৰপৰা তলত দিয়া কথা কেইটা বুজিব পাৰি

(১) ডাইলত তৈলময় পদাৰ্থৰ অভাব, সেইবাবে কম্ম। গতিকে ডাইলত যথেষ্ট পৰিমাণে তেল বা ঘিউ দি খাব লাগে নহলে শৰীৰৰ পক্ষে অহিতকৰ।

(২) দেহতন্তুবিলাকৰ জীৰ্ণসংস্কাৰ, পুনৰুগঠন আৰু মাংস, স্নায়ু আদিৰ ক্ষয়ীভূত ৰস, শক্তি বা তেজৰ পৰিপূৰ্ণ, যবক্ষাৰ জানময় পদাৰ্থৰ পৰা হৈ থাকে। ডাইল, মাছ-মাংস আদিত যথেষ্টপৰিমাণে পোৱা যায়।

(৩) মস্তিস্ক চালনাত ক্ষয়ীভূত তৈলাংশ খোৱা বস্তুৰ তৈলময় পদাৰ্থৰপৰা পৰিপূৰিত হৈ থাকে, গাখীৰ, মাংস আৰু মাছত তৈলময় পদাৰ্থ যথেষ্ট পৰিমাণে আছে সেইবাবে সেইবিলাক বস্তু মস্তিস্ক চালনাকাৰী আৰু বুদ্ধিজীৱী মানুহৰ পক্ষে উপযোগী।

(৪) চাউল, ডাইল, ময়দা, আলু প্ৰভৃতিত শ্বেতসাৰ পদাৰ্থ বেচি পৰিমাণে আছে। শৰীৰৰ উত্তাপ গতি উৎপাদন সম্পাদিত হওঁতে শ্বেতসাৰ আৰু শৰ্কৰাজাতীয় বস্তু বেচি পৰিমাণে ব্যয় হয়। চাউল, ডাইল আদিৰপৰা সেই ক্ষতি পূৰণ হয়।

(৫) পাশ্চাত্য বৈজ্ঞানিক আৰু ৰসায়ণ তত্ত্ববিৎ পণ্ডিত সকলে শৰীৰ পোষণ আৰু স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ নিমিত্তে যিবিলাক বস্তু ভগবানে দিছে সেইবিলাকত জৈবিক আৰু অজৈবিক পদাৰ্থ আছে বুলি স্থিৰ কৰিছে।

খাদ্যপ্ৰাণ (ভিটামিন্)

খাদ্যপ্ৰাণ আমাৰ জীৱন ধাৰণৰ, ৰোগ নিবাৰণৰ আৰু শৰীৰ পুষ্টিৰ বাবে নিতান্ত আৱশ্যক। এই ভিটামিন বা খাদ্যপ্ৰাণ চাউল, গম, যব প্ৰভৃতি শস্যত, শাক আদি উদ্ভিদত, মাংস আৰু গাখীৰত আছে। বৰ্ত্তমান খাদ্যপ্ৰাণ পাঁচবিধ বুলি ধৰে।

(১) চকু, অস্থি ৰক্ষা কৰাত এ-(A)

(২) স্নায়ু ৰক্ষা কৰাত বি-(B)

(৩) দাঁত আৰু অস্থি ৰক্ষা কৰাত চি-(C)

(৪) অস্থি তৈয়াৰ কৰাত ডি-(D)

(৫) উৎপাদিকা শক্তিশালীত ই-(E)

ভিটামিনৰ অভাৱত শৰীৰ বেমাৰী হয় আৰু পৰিপুষ্টি হব নোৱাৰে।

ভিটামিন্ কম হলে তলত লিখা অসুখ হয় বুলি কয়—

ভিটামিন্ এ (A) কম হলে :—চকুৰ বেমাৰ, কাণ, নাক আৰু নেলুৰ অসুখ, আলজিবা বঢ়া, দাঁতৰ আলুৰ বেমাৰ মাংস প্ৰাস্থত অসুখ, গৰল, মুৰকামোৰাণ, উশাহ লোৱাৰ যন্ত্ৰৰ অসুখ, নিউমনিয়া, যক্ষ্মা, অন্তঃকৰণৰ, বাহ্যস্থানৰ, পেটৰ ভিতৰত ঘা, পেটচলা, প্ৰস্ৰাৱৰ অসুখ, তেজ নোহোৱা, আই এলোৱা, প্ৰসৱৰ পিচত জ্বৰ আদি বেমাৰ হয় বুলি কয়।

ভিটামিন বি (B) কম হলে ঃ—তেজ নোহোৱা, ক্ষয় আৰু ৰসবাহী তন্তুৰ অসুখ, জৰায়ু আৰু অণ্ডকোষ সম্বন্ধীয় পীড়া, পেটৰ আম সম্বন্ধীয় পীড়া, যক্ষ্মা, উদফাই, ঘুমুৰোগ, বহুমূত্ৰ, আঙ্গুলি আদিত বিষ, লৰাৰ পেটৰ বিষ, নখ, আঙুলি আদি কামুৰি থাকিবলৈ মন যোৱা অভ্যাস, বুজা শক্তি কম হোৱা, খিঙখিঙীয়া স্বভাৱ হোৱা, শোৰ, শোথ, স্নায়বিক দুৰ্ব্বলতা, পিত্ত, বাতি গৰ্ভাবস্থাত হোৱা নানাৰকম অসুখ, প্ৰসূতীৰ গাখীৰ কম হোৱা, ক্লান্তিবোধ, ভোক নলগা, লৰাৰ পঁয়ালগা আদি বাঢ়িব নোৱাৰা অসুখ, শৰীৰ ক্ষীণাই যোৱা, দুৰ্ব্বলতা, চৰ্ম্মৰোগ, মগজ কম হোৱা, পোহধৰা যন্ত্ৰৰ ব্যতিক্ৰম, বদহজম ইত্যাদি অনেক অসুখ হয়।

ভিটামিন চি (C) কম হলে—দাঁতৰ নানা ৰকম অসুখ, চকু নমা, গা কৰ্কৰীয়া হোৱা, গ্ৰহণী আদি পেটৰ অসুখ। বাত, গাঁঠিত বিষ, ৰক্তচাপ, সন্ন্যাস, তেজহীন, হাৰত জোৰ নোহোৱা, বঢ়া শক্তি কম, অমনযোগিতা, শৰীৰৰ ওজন কম হোৱা, গা-কপা আদি বেমাৰ হয়।

ভিটামিন ডি (D) কম হলে—লৰাৰ পঁয়া লগা, হাৰ বেকা হোৱা, মূৰ, বুকু আদিৰ গঠন অসমান হোৱা, আঠু আৰু ভৰিৰ গঠন অসমান, শ্বাস যন্ত্ৰ সম্বন্ধীয় বেমাৰ, ভোক নলগা, হজম নোহোৱা, চৰ্ম্মৰোগ—খৰ আদি, সন্ন্যাস, লৰাৰ যক্ষ্মা, সৰু গাঁঠিত বিষ, স্নায়বিক দুৰ্ব্বলতা, শোথ আদি বেমাৰ হয়।

ভিটামিন ই (E) কম হলে বন্ধ্যা ৰোগ, কণমৰা বেমাৰ, গর্ভাবস্থাৰ মানাৰকম অসুখ, গর্ভনষ্ট, ধাতু দৌর্ব্বল্য আদি বেমাৰ হয় বুলি কোৱা আছে।

খোৱা বস্তুৰপৰা চাৰিটা কাম হয়। শৰীৰৰ তাপ, শক্তি, ক্ষয়পূৰণ, বৃদ্ধিসাধন।

প্রধানতে খোৱাবস্তু তিনিবিধ—

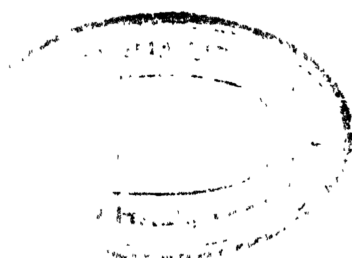
(১) যবক্ষাৰ জানপ্রধান বা আমিষজাতীয়—মাছ মাংস, কণী, ডাইল, ছানা আদি।

(২) তেল প্রধান খাদ্য—ঘিউ, মাখন, তেল চর্ব্বি আদি।

(৩) শর্কৰা জাতীয় শ্বেতসাৰ প্রধান খাদ্য—ধান, গম, যব ইত্যাদি।

ইয়াৰ বাহিৰেও লোণ আৰু পানী আৱশ্যকীয় খাদ্য।





খাদ্য প্ৰাণৰ (ভিটামিন) তালিকা।

খোৱা বস্তুৰ নাম	এ	বি	চি	ডি	ই
আতা ...	২	১	৪	—	—
আটা ...	১	১	—	—	১
আম ...	২	২	২	—	—
আখৰোট ...	—	৩	২	—	২
আঙুৰ ...	—	১	—	১	—
আলুগুটি ...	১	৩	২	—	—
আদা ...	—	—	১	—	—
ওলকবি ...	১	১	১	—	—
এপোল ...	১	১	১	১	—
উৰহী ...	১	৩	২	—	২
কল ...	১	৩	২	—	২
কণী ...	৪	২	—	—	৩
কেৰেলা ...	—	—	৪	—	—
কুহিয়াৰ ...	—	১	১	২	—
কুহিয়াৰৰ গুড়	—	২	—	—	—
কডলিভাৰ অয়ল	৪	—	—	—	—
কোমোৰা ...	২	১	১	—	—
কিচ্‌মিচ্‌ ...	—	—	১	১	—

খোৱা বস্তুৰ নাম	এ	বি	চি	ডি	ই
কোৱাচ্ ...	২	—	১	—	—
খাজুৰি ...	১	১	—	—	১
খৰমুজ ...	—	—	১	—	—
গাজৰ—সিজোৱা	২	১	১	—	—
কেচা	৩	৩	১	১	—
গোমধান ...	২	৩	—	—	—
গাখীৰ—মাখন					
তোলা ...	১	১	১	—	—
গাখীৰ—নিভাজ	৩	২	১	১	১
ঘিউ—গাখীৰৰ	৩	—	—	১	২
„ ভেজিটেবুল	—	—	—	—	১
চালাদ ...	২	—	১	—	৪
চীনাবাদাম ...	১	২	—	—	১
চাউল—উখুৱা	১	২	—	—	১
„ আৰৈ ...	১	৩	—	—	৩
„ কলৰ ...	—	৩	—	—	—
চেনি ..	—	—	—	—	—
চাহ ...	—	—	—	—	২
চালগোম ...	১	২	৩	—	—
চানা ...	১	১	১	—	—

খোৱা বস্তুৰ নাম	এ	বি	চি	ডি	ই
চুজি ...	১	৩	—	—	—
আলুক ...	২	১	৪	—	—
জামু ...	—	—	১	—	—
ডালিম ...	—	—	১	—	—
তৰমুজ ...	—	—	১	—	—
তেতেলি ...	—	—	৪	—	—
তিলৰ তেল ...	—	—	—	১	১
তিয়ঁহ ...	১	১	১	—	—
দৈ ...	২	১	—	—	—
নাৰিকল ...	২	[illegible]	১	১	—
„ তেল ...	১	—	—	১	—
নহৰু ...	১	১	১	—	২
নেমু ...	১	৩	৪	—	—
নুনি ...	—	—	১	—	—
নাচপতি ...	—	২	১	—	—
পনীৰ ...	২	১	—	—	—
পিয়াঁজ ...	১	৩	২	—	২
পেস্তা ...	—	১	১	—	১
পালেংশাক —সিজোৱা ..	৩	৩	২	১	২

খোৱা বস্তুৰ নাম	এ	বি	চি	ডি	ই
পালেংশাক. শুকান	২	২	১	১	২
„ কেচা	৩	৩	৪	১	৩
ফুলকবি ...	২	৩	১	—	২
বাদাম ...	১	৩	১	—	—
বেল ...	—	—	৩	—	—
বাঁট ...	—	১	১	—	—
বেঙেনা ...	১	২	৩	—	—
বন্ধাকবি. সিজোৱা	২	২	১	—	—
„ কেচা ...	৩	২	৪	—	১
বুত ভাইল ...	২	১	—	—	—
বগৰী ...	—	—	১	—	—
বিলাহী বেঙেনা —সিজোৱা ...	২	২	৩	—	—
বিলাহী বেঙেনা নিসিজোৱা. পকা	২	২	৩	—	—
ভেণ্ডি ...	—	১	২	—	২
মাখন ...	৩	২	—	২	৩
মলাই ...	৩	২	১	১	—
মাছৰ তেল ...	২	১	—	—	—
মগুমাহ ...	২	১	১	—	—

খোৱা বস্তুৰ নাম	এ	বি	চি	ডি	ই
মধুৰিয়াম ...	১	১	—	৪	—
মচুৰ ...	১	২	১	—	—
মাংস—মগজু	২	৩	১	—	—
„ লিভাৰ ...	৩	১	২	২	—
মাছৰ কণী ..	১	১	—	২	—
মিঠাতেল ...	—	—	—	—	১
মতৰ ...	১	২	১	—	—
মিঠা আলু ...	৩	১	—	—	১
মূলা ...	২	১	১	—	—
মাটিকঠাল ...	২	২	৩	—	—
ৰুটী ময়দাৰ ...	—	১	১	—	—
„ আতাৰ ...	১	৩	—	৩	১
শাক—সিজোৱা	১	১	১	১	১
„ কেচা —	২	১	৩	২	২

বিশেষ দ্ৰষ্টব্য ঃ—ওপৰত দেখুৱা খাদ্য-প্ৰাণৰ তালিকাৰ—
৪—খুব বেচি থকা ; ৩—বেচি থকা ;
২—অলপ বেচি থকা ; ১—অলপ থকা বুলি ধৰে ।

—সমাপ্ত—

জাননী

তলত দিয়া কিতাপবিলাক আমাৰ ওচৰত পাব।

দেৱধনীয়া বৰকটকী	...	৸৹	শ্ৰীশ্ৰীকৃষ্ণৰ অষ্টোত্তৰ শত নাম	..	
বৈষ্ণৱী কীৰ্ত্তন	...	১৲	কুমাৰ হৰণ	...	
অৰ্জ্জুন-সংবাদ	...	।৹	জপমালা	..	।৫
ভীম-চৰিত্ৰ	...	॥৵৹	প্ৰতিমা	...	।
কাণখোৱা	...	৶৹	নামঘোষা (ভাওৰ)	..	১
কুমাৰ-হৰণ	...	৶৹	বৰগীত	...	
শ্ৰীকৃষ্ণ গীতা		৩৷৹	পাঞ্চী চাংৰ	...	
ভক্তি-ৰত্নাকৰ		৪৲, ৫৲	কলি কীৰ্ত্তন	...	
বিয়া নাম (২য়)	...	১৲	ব্ৰাহ্মণ কিংশাৰ	...	
শ্ৰীশ্ৰীআদিদশম	...	১।৹	নল-দময়ন্তী (নাটক)	...	
বিয়ানাম আখৰোৱা	...	৷৹	জীৱৰ সংশয়া (নাটক)	...	
বিহুনাম আখৰোৱা	...	১৲	জোনৰ বৰণ (নাটক)	...	।
নামাঞ্জলি	...	১৷৹	বাণচক্ৰ (নাটক)	...	
বাহীৰ গীত	...	৶৹	শ্ৰীকৃষ্ণৰ জন্মাষ্টমী নাম-প্ৰসঙ্গ		

ইয়াৰ উপৰিও স্কুল-কলেজৰ পাঠ্যপুথি, নাটক, উপন্যাস, সাধুৰ কিতাপ প্ৰভৃতি আৰু লাইব্ৰেৰীৰ কিতাপ পোৱা যায়।

বৰকটকী কোম্পানী,
যোৰহাট।

যোৰহাট অৰুণা প্ৰিণ্টিং ৱাৰ্কছত, শ্ৰীগৌৰীচৰণ বৰকটকীৰ দ্বাৰা ছাপা কৰা হল